LE CHOIX ASSISTÉ: UNE RELATION D'AIDE AXÉE SUR LA RESPONSABILISATION

Jeannette LeBlanc

Institut universitaire de gériatrie de Sherbrooke, (pavillon Argyll).
et
Université de Sherbrooke

RÉSUMÉ

L'article propose une façon de contourner une déficience dans le processus décisionnel de la personne aidée au cours d'une relation d'aide situationnelle. Le choix personnel est présenté comme un processus exigeant qui demande une certaine vigilance, surtout pour les personnes qui ont des difficultés à résister aux pressions de l'environnement. L'approche proposée consiste à orienter la personne aidée dans une démarche spécifique lui permettant d'augmenter la qualité de son choix personnel. On invite la personne aidée à délimiter une zone d'inconfort, à identifier des zones d'ambivalance et on l'accompagne dans l'exploration de ces zones.

Dans la vie courante, on agit souvent par habitude. Lorsqu'une personne est confrontée à un évènement plus difficile tel une séparation, un changement de travail, une mise à pied, elle devient plus attentive aux décisions qu'elle doit prendre. Si cette personne demande de l'aide, c'est qu'elle a de la difficulté à choisir. Deux réactions sont possibles de la part de la personne invitée à l'aider: faire de la suppléance en orientant ses choix ou l'assister dans le processus de choisir.

Lorsqu'on opte pour le choix assisté, il faut apprendre à déceler et diriger l'attention de la personne aidée [1] vers un espace spécifique qui sera désigné comme l'espace-choix. Pendant l'intervention, l'aidée sera systématiquement invitée à utiliser sa compétence à choisir, tant au niveau du contenu qu'au niveau du processus de l'intervention. Du début à la fin de la relation d'aide, l'aidée sera invitée à faire des choix.

Reconnaître ses idées, ses besoins, ses émotions, et ses préférences peut sembler lourd à porter. Parfois, il s'avère moins exigeant de répéter des comportements insatisfaisants et de se plaindre des résultats que d'assumer pleinement la responsabilité de ses idées, de ses besoins et de ses convictions profondes. L'héritage de son milieu ou encore *the learning history* selon

1 Pour alléger le texte les termes aidée et aidante seront utilisés pour désigner respectivement «la personne aidée» et «la personne aidante».

l'expression de Lazarus, (1989. page 132) influence la façon de se rendre ou non responsable de ses gestes.

L'intervention centrée sur le choix assisté aura pour effet de maintenir l'organisme[2] de la personne aidée dans cet espace intérieur où chaque personne humaine a la possibilité de faire des choix éclairés et de se rendre responsable de ce qui lui arrive. Un tel type d'intervention pourra sembler onéreux pour l'individu qui n'a pas développé sa capacité de faire des choix personnels.

Le choix assisté est une façon de suppléer à une déficience du processus décisionel naturel de l'aidée. L'intervention d'assistance permet à celle-ci d'évaluer la situation pour déterminer de façon réaliste la partie où elle peut s'expérimenter comme ayant du pouvoir personnel. L'action de choisir est une activité qui porte ses exigences. Elle est une activité d'autodétermination qui la distingue d'une activité de routine. Elle exige une forme de délibération, un traitement de l'information permettant à la personne de tenir compte à la fois des besoins de l'environnement et des exigences de son propre organisme pour s'orienter vers une action consciente. Selon le modèle d'actualisation proposé par St-Arnaud (1996), l'intervention centrée sur le choix assisté aura pour effet de mobiliser les énergies de l'organisme humain dans la zone de soi intégré de façon à réduire le plus possible la zone du soi conflictuel, zone de tension entre les besoins d'un organisme et les contraintes du milieu.

Choisir, c'est se positionner et se prendre en charge. Dans le contexte d'une situation spécifique, il faut, pour choisir, reconnaître un espace intérieur où l'on se sent responsable. Il faut ensuite s'approprier cette responsabilité en se maintenant dans cet espace. Il faut enfin y devenir créateur en initiant un mouvement qui conduira à l'expérience consciente de choisir.

Le défi pour l'aidante sera d'accompagner l'aidée dans une exploration de cet espace où elle sera vulnérable, de l'assister et de la soutenir pour qu'elle puisse maintenir son attention sur l'expérience qui, tout au long du processus, lui permettra de développer sa capacité de choisir.

Cet article, propose une méthode pour assister une personne à faire un choix personnel. Quatre parties aborderont successivement la définition d'une zone d'inconfort chez l'aidée,

---

[2] Dans ce texte, le terme organisme est pris dans le sens popularisé par Rogers et Kinget (1973):

«Le terme «organisme» requière lui aussi une explication. Dans son acceptation traditionnelle, primordialement médicale, il se rapporte exclusivement aux fonctions et tissus physiques. Dans le texte présent, et conformément à l'usage de plus en plus répandu dans les cercles psychologiques, la signification de ce terme ne se limite plus aux aspects dits «corporels». La recherche, tant médicale que psychologique, révèle de plus en plus l'interpénètration et l'inséparabilité des aspects physiques et psychologiques de l'organisme.

De l'abolition d'une distinction nette entre le «corporel» et le «psychique», il résulte que ces termes ont perdu leur utilité tradionnelle. Il convient donc de les remplacer par un terme qui englobe l'ensemble des fonctions constitutives de l'homme et de laisser au contexte le soin d'indiquer où l'accent doit se placer: sur le pôle de la biochimie, des tissus, ou sur celui de l'expérience et du comportement.» (p. 31-32)

l'accompagnement de l'aidée vers une zone d'ambivalence puis dans l'exploration de cette zone et le rapport coût/bénéfice d'un choix assisté. Un dialogue[3] permettra d'illustrer les principaux éléments de cette méthode tout au long de l'exposé.

DÉLÉMITER LA ZONE D'INCONFORT

Lorsqu'une personne demande de l'aide pour procéder à un choix, c'est qu'elle vit de l'inconfort; soit par rapport au fait même de choisir, soit par rapport à un ou plusieurs éléments de l'expérience qu'elle vit dans ce contexte. Dans l'intervention centrée sur le choix assisté, la première préoccupation est de cerner cette zone d'inconfort qui deviendra la zone de travail au cours de l'intervention. Il s'agit pour l'aidante et l'aidée de reconnaître l'existence d'une telle zone et de la circonscrire, c'est-à-dire de déterminer l'espace intérieur où l'organisme de l'aidée sera stimulé. La personne aidée sera invitée à se rendre disponible et à faire sa recherche à l'intérieur de cette zone malgré l'inconfort qu'elle ressent lorsqu'elle y dirige son attention. Cette première opération a pour effet d'établir la problématique initiale. Comme la compétence de l'aidée est essentielle pour déterminer cette zone d'inconfort, l'aidée sera invitée à faire un premier choix. Le choix assisté a déjà commencé.

Une réflexion sur ma pratique professionnelle[4] m'a permis d'observer que plus la zone d'inconfort est découpée de façon microspique, à la satisfaction de l'aidée, plus les conditions sont favorables pour le travail qui suivra. La difficulté qui amène l'aidée à demander de l'aide s'insère dans son histoire de vie, elle est tributaire de toutes les expériences passées. Il est impossible, et surtout inutile, d'avoir accès à toutes ces expériences à la fois. Au cours du choix assisté, l'aidée sera invitée, au besoin, à réactiver les connaissances et le savoir implicite (Schön, 1983) inscrit dans son organisme. En délimitant la zone d'inconfort de façon microscopique, on assiste l'aidée à contenir l'exploration autour de la problématique qui la préoccupe. On assure ainsi une circulation optimale des informations appropriées et réduit les risques d'envahissement d'informations moins pertinentes.

La recherche d'une zone d'inconfort microspique n'est pas sans créer une certaine appréhension chez l'aidée. Même si la personne veut trouver, elle appréhende de trouver. Cet exercice exigera une très grande vigilance autant de la part de l'aidée que de l'aidante; l'aidée pour demeurer attentive à son expérience et y déterminer la zone d'inconfort, l'aidante pour assister l'aidée dans cette opération. L'aidante et l'aidée deviennent ainsi des partenaires lorsqu'elles s'associent pour délimiter cette zone d'inconfort. L'association à cette démarche pour délimiter la zone d'inconfort de façon microscopique contribue à la motivation intrinsèque de l'aidée (Deci et Ryan, 1985).

---

[3] Le dialogue s'inspire d'une séquence d'aide dans le contexte d'une intervention d'aide ponctuelle. Le client a autorisé l'utilisation de ce dialogue et des modifications ont été faites pour assurer la confidentialité.

[4] Depuis 10 ans j'utilise une démarche de praxéologie,une méthode de réflexion sur l'action, inspirée de Argyris et Schön (1974), et décrite dans Lhotellier et St-Arnaud (1993).

Le cas qui suit illustrera la méthode du choix assisté. Dans la première séquence, la cliente, une jeune femme, demande de l'aide pour décider de l'attitude à adopter face à son ami. La lettre A désigne l'aidante et la lettre C désigne la cliente.

⇨ A: En ce moment, un ami vit une période très difficile et ceci t'amène à questionner le lien que tu souhaites avoir avec lui au cours de cette période.

⇨ C: Oui (. . .) cette semaine, lorsqu'il m'est venu le goût d'initier un contact, c'était comme un élan et je l'ai appelé à tous les jours. La journée, où je ne l'ai pas fait, je l'avais averti la veille.

⇨ A: Je tente de découvrir l'endroit où tu vis le malaise, pour t'aider à aller plus loin. Je t'entends dire: "cette semaine, j'ai trouvé une façon de faire qui m'a convenu". Il semble rester une question, peux-tu essayer de la poser?

⇨ C: Je l'ai appelé à tous les jours, à l'exception d'une journée où je l'ai averti que je ne l'appellerais pas. Je ne me vois pas faire cela pendant un mois.

⇨ A: Tu te dis: "Je n'ai pas le goût de continuer ce type d'action pendant encore un mois."
J'essaie de voir où est-ce que tu n'es pas à l'aise avec ce geste?

⇨ C: Il y a de l'inconfort, même si j'ai trouvé un certain équilibre cette semaine. Si j'appelle quand cela me tente, cela peut être vivable pour moi. Mais est-ce que je vais faire cela pendant un mois?

⇨ A: J'essaie toujours de délimiter le terrain qui nous mobilisera: ce qu'on va regarder ensemble pour t'aider à faire une sélection. Ce que je t'entends dire c'est: "J'ai trouvé une action cette semaine qui m'a permis de me satisfaire. L'inconfort émerge quand je me demande si je vais maintenir cette même action longtemps."

⇨ C: (. . .), c'est comme une liberté profonde que je ne me donne pas.

⇨ A: Un peu comme si les gestes que tu poses, les téléphones, les manifestations, tu les fais par habitude? Je cherche à vérifier si je comprends bien.

⇨ C: Une partie, c'est par l'habitude et une partie, c'est un élan qui me satisfait. Et, c'est la partie "habitude" qui me dérange.

⇨ A: Je cherche toujours à délimiter ce qui te cause du souci, à toi en ce moment dans cette situation précise. Je reprends: "Dans une situation qui me causait de l'inconfort, cette semaine, j'ai trouvé des gestes qui ne m'ont pas pris trop d'énergie mais ces gestes, je les questionne parce que je ne me sens pas complètement libre de les faire ou de ne pas les faire. Est-ce que je continue, oui ou non, à les faire de la même façon?"

⇨ C: J'ai de la résistance à continuer à agir comme je l'ai fait cette semaine.

⇨ A: Est-ce que tu serais satisfaite si au bout de notre échange, tu avais pris position face à cette action, en ce moment; compte tenu de ce que tu connais de toi, si tu arrivais à déterminer ce qui est plus important pour toi: maintenir cette action ou la modifier?

Délimiter cette zone où l'aidée vit présentement de l'insatisfaction, c'est lui permettre de mettre en interaction les éléments qu'elle souhaite modifier. L'aidante assistera l'aidée, l'invitant à rendre explicite des informations qui lui sont actuellement implicites, à devenir plus lucide face à un scénario qui ne la satisfait plus complètement. L'objectif final de l'intervention est d'aider la personne à récupérer son pouvoir personnel dans cette zone d'inconfort, à trouver dans ce contexte spécifique, des façons d'être plus autonome.

Une fois définie, à la satisfaction de l'aidée, cette zone deviendra ensuite, la cible de travail des partenaires dans l'intervention centrée sur le choix assisté. L'aidante se proposera d'être la gardienne de cette zone; avec l'assentiment de l'aidée, elle cherchera à maintenir l'attention de celle-ci dans l'espace qu'elles auront défini ensemble.

L'aidée commence alors sa recherche dans la zone identifiée. Elle peut s'en éloigner et doit souvent s'en éloigner pour explorer d'autres territoires autour de la zone microscopique. Mais, pour que chaque exploration à l'extérieur, enrichisse la recherche en cours, on doit revenir systématiquement à la zone qu'on a déterminée. L'aidante assiste l'aidée pour traduire et intégrer les découvertes qu'elle fait à l'extérieur de la zone d'inconfort identifiée. Ces explorations à l'intérieur et à l'extérieur de la zone d'inconfort permettront l'émergence de nouveaux éléments qui augmenteront la lucidité de l'aidée et serviront à faire émerger une deuxième zone importante, dont il sera question plus loin, la zone d'ambivalence.

Ainsi, toutes les découvertes à l'intérieur et à l'extérieur de la zone contribuent à donner un sens personnel à l'expérience d'inconfort. La réception de nouvelles données venant autant de l'organisme de l'aidée que de son environnement (perceptions, interprétations, sensations, sentiments, motivation) lui permet une meilleure compréhension de la complexité de sa difficulté; elle l'aide à mieux respecter ce qu'elle vit.

L'aidée peut devenir enthousiasmée par ses recherches à l'extérieur de la zone d'inconfort et s'éloigner de celle-ci. C'est l'occasion pour l'aidante d'exercer son rôle de gardienne de la zone pour assurer que les activités de recherche de l'aidée demeurent consistantes avec le contrat initial. Elle vérifie, au besoin, avec l'aidée la pertinence de la recherche en cours et, s'il y a lieu, le choix de maintenir ou non l'objectif initial, d'explorer la zone sélectionnée au point de départ, est revisé. L'aidée se voit ainsi offrir de nouvelles occasions de faire des choix personnels; c'est elle qui demeure la plus compétente pour déterminer ce qui lui convient le mieux, à chaque instant du processus.

L'aidante assiste donc l'aidée dans l'exploration de cette zone d'inconfort. Elle lui indique les moments où elle s'en éloigne, elle la questionne sur la pertinence des thèmes explorés et l'invite à réintégrer la zone d'inconfort identifiée. Un peu comme la personne qui enseigne à jouer au golf signifie à l'apprenti les moments où la position de son corps ne lui permet pas d'avoir accès au potentiel optimal du mouvement, l'aidante indique les moments où les recherches de l'aidée ne correspondent pas à la demande initiale. Elle peut également assister l'aidée en lui suggérant des méthodes qui favorisent la centration (voir par exemples, Gendlin, 1992; Garneau & Larrivée, 1994).

Dans la délimitation microscopique, l'organisme est sollicité de façon très centrale de sorte que l'identité même de la personne est en cause. Certaines racines de cette identité, éléments de

son histoire de vie, sont mises en évidence. Dans son développement, la personne a développé des modèles pour appréhender la réalité (voir Argyris et col, 1985) et pour répondre à ses besoins. Il s'agit en quelque sorte d'un répertoire des façons de faire qu'utilise la personne pour produire les résultats qu'elle désire obtenir. Ce répertoire s'est construit à partir de modèles d'action qui se sont avérés efficaces dans le passé. Dans de nouvelles situations, lorsque, ces mêmes modèles d'action sont réactivés, la personne s'attend à ce qu'ils soient encore efficaces. Des valeurs, des croyances et des attitudes sont rattachées à ses modèles d'appréhension de la réalité, ce qui explique en partie leur persistance. St-Arnaud (1996) parle d'habitude pour décrire ces modèles d'action que l'on utilise pour gérer les situations qui se présentent dans la vie courante. Dans le vocabulaire psychologique on parle aussi d'introjections, de scénarios, de patterns, de schèmes.

Quel que soit le vocabulaire utilisé, ces modèles constituent des recettes toutes faites et bien intégrées, qui ne sont pas toujours conscientes pour la personne qui les utilise. Pour St-Arnaud (1996), «. . . les habitudes, forment un programme inscrit dans les structures non conscientes de l'organisme. . . . Elles sont associées à la routine ou à des automatismes qui n'ont rien à voir avec l'action consciente. . .»(p. 65)

Le découpage microscopique de la zone d'inconfort de l'aidée permet de faire émerger ces recettes intégrées. Il s'agit en quelque sorte de mettre à nu chaque recette, pour donner à l'aidée l'occasion d'en examiner la pertinence et d'en modifier au besoin le mode d'emploi, ou tout simplement de l'abandonner si elle s'avère inappropriée dans les circonstances. Le fait d'avoir circonscrit la problématique protège l'aidée plus vulnérable d'un dégel trop grand; ce n'est ni une remise en question de ce qu'elle est ni de ce qu'elle fait pour résoudre ses problèmes dans la vie courante; c'est tout simplement un questionnement qu'elle effectue, sur l'utilisation de cette recette ici et maintenant. Ce dégel circonscrit lui permettra de maintenir un sentiment de compétence personnelle même en reconnaissant l'inadéquacité momentanée d'une façon de faire qui réussit en d'autres circonstances.

Un autre effet du choix assisté est d'aider la personne qui explore sa zone d'inconfort, à développer suffisamment de sécurité pour accepter de s'y maintenir malgré le stress et l'anxiété que cela génère souvent. Cette fonction s'exerce lorsque l'aidante adopte une approche empathique à l'égard de l'aidée. L'affirmation de la capacité de l'aidée de définir sa zone d'inconfort et de s'y maintenir contribue également à lui redonner la sécurité voulue grâce à la confirmation de sa compétence à faire des choix.

Dans l'intervention de choix assisté, l'aidante cherche à cadrer les situations de façon à permettre à l'aidée de découvrir et d'innover. Tout en respectant les éléments de sa personnalité qui se manifestent, l'aidée est invitée à abandonner le pilote automatique qu'elle utilise lorsqu'elle agit par habitude pour traiter la situation en passant au pilotage manuel. L'aidée est ainsi invitée à considérer toutes les possibilités qui s'offrent à elle pour évaluer et éventuellement faire un choix personnel.

Dans la séquence suivante, l'aidée voit émerger un de ses programmes qui a ses origines dans son histoire d'enfant; elle s'en approche avec prudence.

⇨ A: Je résume. Tu me dis: «cette semaine, j'ai trouvé une façon de faire qui n'a pas pris autant d'énergie que j'estimais mais en même temps, je vis un malaise dans ce geste».
Ce n'est pas seulement une question de lui téléphoner ou non.

⇨ C: C'était un début de liberté lorsque je me disais: «je vais l'appeler si cela me tente», sauf que . . . ce n'est pas pour rien que je l'ai appelé à tous les jours; dans le sens que dans mon pattern à moi, . . .

⇨ A: Tous les jours c'était le minimum. J'exagère pour accentuer ce que je comprends de ce que tu vis. Ce que tu dis, c'est: «compte tenu de qui je suis en ce moment, c'est ce qui est raisonnable pour moi.» Je cherche encore à te garder dans l'espace où t'es pas confortable. Ce n'est pas dans les actions posées que tu as l'impression de porter quelque chose de plus.

⇨ C: Ce n'est pas le fait de lui téléphoner quand cela me tente c'est ... c'est ... c'est (rire), c'est dans le fait de veiller sur lui, de veiller sur la qualité des soins qu'il reçoit (...), de vouloir qu'il trouve des façons de régler ses choses. C'est là que je le porte. Ce n'est pas le fait de lui téléphoner.

L'ACCOMPAGNEMENT VERS UNE ZONE D'AMBIANCE

L'accompagnement dans la zone d'inconfort se fait sans jugement face au contenu et sans intention d'orienter le choix de l'aidée. L'aidante est une experte du processus. Son intention est uniquement de sécuriser la personne pour l'aider à se maintenir dans sa zone d'inconfort et à faire des choix à partir de l'information qui émerge en cours de route. Un support approprié permet à l'aidée de s'immerger dans l'expérience qu'elle choisit. En bout de ligne, l'aidante souhaite entendre l'aidée lui dire des phrases dont la signification sera «je suis l'auteure de cette expérience».

Dans l'exemple déjà cité, l'aidée se pose au départ la question suivante: «Est-ce que oui ou non je continue de téléphoner à cet ami?» L'exploration pour définir sa zone d'inconfort, l'amène à percevoir un modèle qu'elle a intégré. Elle a l'occasion d'appréhender ce modèle, d'y voir à la fois ses racines et ses composantes (croyances, valeurs, images, motivation, etc) et d'en évaluer la pertinence pour l'expérience spécifique qui la préoccupe. Ce modèle qui lui a permis d'obtenir satisfaction jusque là, lui donne des signes de fatigue en ce moment.

De la découverte des racines dans son histoire d'enfant à la zone actuelle d'inconfort, l'aidée a l'occasion de revérifier si ce modèle lui convient, de même que le coût associé à un changement de modèle. Elle a l'occasion de questionner certains éléments qu'elle a introjectés comme enfant et de voir comment elle peut faire les modifications nécessaires pour ne plus être la victime de ces introjections. En examinant les données qui circulent dans son champ perceptuel, elle évalue chaque information et réajuste certaines données pour qu'elles correspondent mieux à la situation présente.

En même temps que se fait cette exploration et cette réorganisation des données accessibles, de nouvelles données émergent de son organisme lui permettant de saisir l'ensemble de son modèle et, en particulier, l'intention sous-jacente. La mise en évidence de l'intention du modèle permet à l'aidée d'en évaluer la pertinence. S'amorce alors un mouvement typique dans le choix assisté: l'exporation active et intensive de la zone d'inconfort conduit à la formation d'une deuxième zone d'expérience qui sera marquée par l'ambivalence.

L'aidée, qui est assistée lorqu'elle explore cette nouvelle zone d'ambivalence, a l'occasion de faire une double boucle d'apprentissage (*double loop learning*), selon l'expression utilisée par Argyris (1985). Ce retour s'effectue non pas seulement sur les moyens utilisés pour obtenir ce qu'on veut mais sur les intentions mêmes qui guident la personne dans le choix de ces moyens. L'organisme de l'aidée lui fait sentir qu'un micromodèle, qu'elle utilise pourtant avec un certain succès depuis son enfance, ne lui convient plus complètement dans la situation actuelle. Il lui appartient de déterminer alors le type de changement qui lui s'avère adéquat pour elle.

La séquence qui suit dans l'intervention déjà citée, permet d'illustrer cet aspect de l'accompagnement.

⇨ A: En soi, téléphoner, c'est bon. C'est le fait de le faire à tous les jours pour veiller sur lui qui semble être inconfortable. J'essaie toujours de cerner la zone où tu te sens à l'étroit.
⇨ C: Ce que je veux c'est me donner plus d'espace et ça se traduit par me donner la permission de ne pas lui téléphoner.
⇨ A: L'espace pour toi dans cette situation, c'est de te permettre de ne pas lui téléphoner et de ne pas l'avertir que tu ne lui téléphoneras pas.
⇨ C: Oui.
⇨ A: Et, qu'est-ce que cela suscite pour toi quand tu t'imagines, que la semaine prochaine, mercredi par exemple, sans l'avertir, tu ne lui téléphones pas?
⇨ C: (Silence...) J'ai peur de lui faire vivre de l'abandon. Moi, j'ai connu ça et (. . .).
⇨ A: T'as peur de lui faire vivre ce que toi tu as connu, tu ne veux pas lui faire vivre cela. Et, est-ce assez inquiétant pour toi pour te dire je ne prends pas ce risque là?
⇨ C: Je ne veux pas me coincer avec cela mais ce n'est pas évident pour moi.
⇨ A: «Je ne veux pas me coincer mais je suis coincée». J'entends ceci: «c'est le moteur de mon action, je ne veux pas qu'il se sente abandonné alors je téléphone, j'ai moins de liberté dans cet espace, j'agis par automatisme».
⇨ C: Oui, je trouve cela intéressant parce que cela se joue exactement là. Je le protège de ça. J'essaie de le protéger de cela.

L'exploration amène l'organisme de l'aidée à se promener rapidement des informations enregistrées au passé à celles expérimentées au présent. L'aidante accompagne l'aidée afin qu'elle se promène entre ces données, à faire des «aller-retours» entre le passé et le présent selon l'expression utilisée par Lecompte (1996). Avec la complicité de l'aidée, l'aidante continue d'être

la gardienne de la zone d'inconfort, elle cherche à maintenir l'organisme de l'aidée dans la zone devenue paralysante. L'aidée est invitée à traiter les données qui émergent, à les mettre en parallèle, à évaluer leur valeur, et, à leur donner une signification.

Dans une intervention de choix assisté, l'aidante vise à ce que l'aidée devienne plus lucide par rapport au modèle d'action qu'elle utilise dans la situation associée à la zone d'inconfort. Son intention est que l'aidée prenne position par rapport à ce modèle. L'aidante n'est pas en position de déterminer quel modèle convient le mieux à la personne qui lui fait face. Elle peut signaler à l'aidée ce qu'elle observe en terme de conséquences mais, l'aidée demeure la plus compétente pour déterminer ce qu'elle veut.

La transformation d'une habitude en comportement choisi ainsi que le questionnement d'un modèle utilisé depuis toujours, suscitent également un inconfort; et c'est le fait d'être accompagnée dans cet inconfort qui place l'aidée en position de faire des choix.

Lorsqu'elle se pose la question: «suis-je suffisamment insatisfaite pour oser innover et investir le temps nécessaire pour aller dans le sens que je souhaite?» C'est à elle de faire un choix. Il incombe à l'aidante de remettre à l'aidée, cette responsabilité et de la traiter comme une personne capable d'évaluer sa zone d'inconfort, ses habitudes actuelles, le modèle qu'elle utilise et de faire les ajustements souhaités pour se donner l'espace voulu. La séquence qui suit illustre l'intention de l'aidante à cet égard.

⇨ A: Ton objectif, c'est de le protéger. Je t'entends dire «en ce moment dans cet espace là, mon organisme n'a qu'une issue possible, c'est de téléphoner».
⇨ C: C'est ça.
⇨ A: Et là, tu te dis: «peut-être que je peux ne pas l'abandonner et faire autre chose que de téléphoner».
⇨ C: Exactement.
⇨ A: Est-ce que ça t'amène à vouloir chercher d'autres moyens que le téléphone quotidien?
Ou encore, que le téléphone est un moyen plutôt efficace pour répondre à ton objectif d'éviter de lui faire vivre de l'abandon.
⇨ C: (Rire.) Je me respecte totalement en prenant ce moyen là. Et, je me donne de l'espace, je peux l'avertir quand je ne téléphonerai pas.
⇨ A: «Téléphoner pour l'avertir comme j'ai fait cette semaine me permet à moi de me respecter suffisamment. C'est adéquat, et là-dedans je ne me sens pas prisonnière, je suis capable de porter cela".
⇨ C: (Rire) J'aimerais avoir l'option de choisir: pour ce qui est de cet ami, je ne veux pas l'abandonner mais avec une autre personne, je ne me donne pas un tel objectif. Mais, là, je suis en train de sortir de là où on était.

À partir du moment où l'aidée accepte de se rendre disponible à l'information qui circule en elle par rapport à une cible spécifique, elle devient capable également de reconnaître qu'elle s'en éloigne. Elle devient elle-même gardienne de la consistance de sa recherche.

⇨ A: On arrive effectivement dans une autre zone.

⇨ C: Cela m'a permis de clarifier ma motivation, qui est de le protéger de l'abandon et j'utilise un moyen qui est satisfaisant pour moi, en ce moment. Mais, je peux me donner de l'espace en l'avertissant que je ne l'appellerai pas pendant les prochains jours.

⇨ A: Est-ce qu'on peut dire que par rapport à la préoccupation initiale, le dilemme ne se pose plus. «Je mets ma signature là-dessus».

⇨ C: (Rire.) J'ai des difficultés à me prendre comme je suis avec mon besoin de protéger les autres. J'ai une histoire avec l'abandon; est-ce que je veux continuer à protéger les autres de cette blessure là?

⇨ A: J'aimerais qu'on essaie de formuler ta question au présent; «La vie me donne l'occasion, en ce moment, dans ma relation avec un ami, de pratiquer quelque chose de différent et est-ce que je suis prête à initier quelque chose de nouveau que je n'ai jamais fait auparavant, à créer une nouvelle oeuvre avec la personne que je suis qui a une frousse de vivre de l'abandon et de faire vivre de l'abandon?» Tu me dis: «Je sais comment faire, j'ai même un moyen relativement simple pour continuer à protéger mon ami. Ce n'est pas une action compliquée mais maintenant je sais que je continue à me répéter. Est-ce que je suis prête à prendre le risque d'une nouvelle expérience où je prendrais un risque de faire vivre de l'abandon à un ami?»

⇨ C: On dirait que je suis appelée à ça.

L'organisme se maintient à la porte de la deuxième zone d'inconfort. Ce type de changement mobilise l'aidée dans son héritage historique. L'ambivalence accentue ses zones de conflits: «les aspects non désirés de sa personnalité (résultat de conflits non résolus entre les exigences de son organisme et les exigences de son milieu)» (St-Arnaud, 1996, page 12). La réception à cette expérience d'ambivalence reliée à la zone d'inconfort initiale, donnera à l'aidée l'occasion de se placer différemment face à ce qu'elle vit. Il lui appartiendra d'évaluer si elle veut déployer de l'énergie pour changer, se mettre en position de divergence face à cette habitude, créer et innover. Elle reconnaît un scénario habituel et en reconnaît également les bénéfices.

LE TRAITEMENT DE L'AMBIVALENCE

Lorsque l'aidée entre dans sa zone d'ambivalence, de nouvelles appréhensions sont soulevées. L'accentuation de l'ambivalence et le maintien de l'organisme dans cet espace invitent l'aidée à élargir son espace-choix. Elle se retrouve dans une zone où après avoir fait un premier choix, elle peut innover et faire preuve d'une certaine indépendance face à son histoire d'enfant et face à l'environnement extérieur actuel. Gruen (1991) parle de «la peur de l'autonomie et de la liberté de posséder un moi qui nous est propre»:

> Bien que nous aspirons tous à la liberté, nous sommes en même temps, et de maintes façons, dépendants du pouvoir, désirant être reconnus et loués par ceux-là mêmes qui le détiennent. Cela nous condamne à quêter perpétuellement l'approbation d'un entourage qui, précisément, conteste nos besoins réels. (p. 50)

Les trois déterminants de la personnalité décrits par St-Arnaud (1996), l'hérédité, le milieu et l'autodétermination seront à l'oeuvre dans cette zone d'ambivalence. L'aidée doit prendre position pour déterminer si oui ou non elle continue à faire ce qu'elle sait faire et qu'elle fait depuis toujours. L'organisme a développé une compétence face à l'environnement pour gérer une situation qui lui permettait de tenir compte à la fois de son milieu et de sa personne. Choisir, c'est initier du nouveau, c'est créer un nouveau rapport avec son environnement. Pour l'aidée qui se maintient, dans sa zone d'inconfort, c'est prendre le risque de vivre l'expérience d'une débutante. Et être une débutante peut n'avoir rien de très intéressant. Gruen (1991) parle d' "éprouver sa vacuité et accepter sa vulnérabilité"; cela n'est jamais facile dans une société qui valorise l'action, l'affirmation et l'efficacité. L'expérience d'être novice est relativement inconfortable.

À ce moment critique du choix assisté, l'empathie sert de catalyseur à l'autonomie. C'est de cette façon que l'aidante tente d'accueillir l'enjeu de l'aidée. Et, toujours, il appartiendra à celle-ci de vérifier ce qu'elle estime le plus satisfaisant pour elle, en ce moment, compte tenu de sa personnalité, de son niveau d'énergie, de l'importance du lien, de sa disponibilité, etc. Là aussi, c'est l'aidée qui peut dire où elle en est. La séquence qui suit illustre ce moment particulier du choix assisté:

⇨ C: Découvrir que l'action que je fais correspond tout à fait à qui je suis pour essayer de ne pas laisser tomber l'autre. Ça va. Mais à un autre niveau, ça coûte quelque chose. Je vois que je ne suis pas aussi libre que je voudrais l'être. Et, j'aimerais regarder ça.
⇨ A: Et, prendre le risque de voir que cet ami puisse vivre de l'abandon?
⇨ C: Ah! Aye! Aye! . . .(rire).
⇨A: Cela suscite de l'appréhension.
⇨ C: (Rire.)
⇨ A: Et ça te fait rire aussi.
⇨ C: C'est jouer aussi. (Rire.)

Il y a un enjeu. L'aidée soupçonne l'espace nouveau qui se montre à elle. L'excitation de la nouveauté et en même temps, l'inquiétude qui l'accompagne. La personne entre dans la créativité innovatrice, où elle ne doit pas seulement changer de technique mais transformer aussi ce qui existait auparavant.

⇨ C: Je trouve cela excitant d'avoir plus de liberté et je ris aussi d'énervement parce que ce n'est pas certain que je veux cela. Je ne sais pas s'il y a plus d'avantages à être autrement. Je pourrais me donner plus de liberté à ce niveau et moins porter les autres.
⇨ A: Je t'invite à revenir à notre situation initiale. Quand tu dis "moins porter les autres" dans cette situation, c'est bon? C'est inquiétant?
⇨ C: Il y a deux sentiments. Un, c'est plus d'espace, plus de liberté et c'est bon et excitant. . . . C'est comme l'enfant qui n'a pas le droit de sortir sur la galerie mais il saute par dessus la clôture et tant pis pour le reste. Et, . . . (silence).
⇨ A: L'autre, c'est moins évident, c'est plus difficile.

⇨ C: C'est évident . . . je contacte quelque chose de morbide . . . qui touche à une solitude, c'est effroyable . . . plein de mort.
⇨ A: . . C'est morbide.
⇨ C: C'est vraiment une possibilité de mort . . . (silence).
⇨ A: Ça a l'air d'être important. . .
⇨ C: Oh oui! ce n'est pas un détail. . . (pleurs).

L'aidée reprend l'exploration de son ambivalence et l'aidante l'accompagne à nouveau dans la nouvelle zone d'inconfort. Elle l'invite à vérifier l'impact de cette exploration dans l'espace-choix où il y a émergence de deux mouvements: "J'ai le goût et en même temps j'hésite." D'autres données permettront à l'aidée d'accentuer cette ambilavence.

⇨ A: Avec ce que tu viens de découvrir, je t'invite à revenir à la situation initiale et en particulier à ton expérience d'absence de liberté face à l'ami et vois comment cet enjeu y est présent. Es-tu capable de percevoir l'excitation et aussi la morbidité dont tu viens de parler?
⇨ C: . . . Je pourrais expérimenter l'un ou l'autre sentiment ou les deux . . . je pourrais entrer dans mon pattern de ne pas l'abandonner et continuer de téléphoner et je pourrais sauter la clôture et arrêter de téléphoner.
⇨ A: Et, les risques?
⇨ C: Si je me donne la liberté de ne pas téléphoner, il est possible que ça se passe bien et il est possible que cet ami se blesse.
⇨ A: Ça, c'est trop gros pour toi?
⇨ C: Ça a toujours été trop gros.
⇨ A: Je reprends ce que tu as déjà dit: «dans le passé, cela a toujours été énorme et je me suis organisée pour ne pas prendre ce risque là. Et aujourd'hui, c'est encore gros».
⇨ C: C'est encore gros mais ce n'est pas aussi gros.

À partir de nouvelles données qu'elle découvre dans son exploration du passé, l'aidée rajuste sa vision du présent. Il y a des craintes mais jusqu'en ce moment, celles-ci lui semblent peut-être apprivoisables. L'aidée continue de demeurer la seule compétente pour déterminer ce qui est et ce qui sera. L'aidante continuera à l'inviter à vérifier les informations émergeantes dans son champ perceptuel et de les intégrer à la situation identifiée comme la zone inconfortable. Après quelques minutes d'exploration:

⇨ A: Si tu étais sûre qu'il n'y pas de danger, ce serait plus facile de prendre ce risque dont tu parles.
⇨ C: Je ne peux avoir de garantie. Mais, je sais qu'il y a un lien avec ma mère. J'ai vécu ceci toute mon enfance; si je sautais la clôture j'allais la faire mourir et ensuite, moi j'allais mourir.
⇨ A: Et, comment peut-on reprendre cette même histoire du passé avec ton ami?
⇨ C: Il y a quand même plus d'espace qu'avec ma mère. Initialement, je posais la situation de la même façon, mais là, je vois que c'est

différent. Mes téléphones ne sont plus des automatismes, il y reste encore habitudes attachées au passé.

⇨ A: C'est quoi l'habitude dans cette expérience?

⇨ C: D'avoir la sensation de porter le lien (. . .) c'est fou, c'est comme si je tenais la responsabilité du lien; et si je ne le fais pas (...). Je ne fais pas confiance qu'il a quelque chose à faire dans notre relation.

⇨ A: Quand tu parles de ça, je te vois sourire.

⇨ C: Je me trouve un peu absurde. Je me reconnais dans ceci. Je fais tout (...). Je prends toute la responsabilité du lien. Je pourrais l'appeler pour lui signaler que je ne lui téléphonerai pas pendant un certain temps, il pourrait peut-être se sentir abandonné mais je ne l'abandonne pas en faisant cela.

⇨ A: C'est plus réaliste, plus acceptable pour toi de maintenir l'action de téléphoner en te donnant la liberté de ne pas le faire de temps à autre: «Je me reconnais mieux, c'est moins dangereux pour moi, je me repose, je respire là-dedans. C'est bon même. Et, j'ai moins besoin de m'éloigner».

⇨ C: . . .C'est clair que je ne suis pas confortable avec l'éloignement. Ça crée un plus grand espace.

LE RAPPORT COÛTS ET BÉNÉFICES

Il est très facile pour la dyade aidante-aidée de s'éloigner du terrain de recherche qu'on a choisi au point de départ. L'exercice de faire un choix suppose une exigence supplémentaire, un effort soutenu de l'organisme pour se maintenir dans les zones de recherche appropriées. Se rendre disponible pour explorer un espace intérieur où l'on risque de se sentir vulnérable, inadéquat et incompétent n'a pas le plus grand attrait. Une exploration de cet espace d'inconfort est pourtant nécessaire pour que l'individu puisse éventuellement "recevoir l'information qui circule dans son organisme et accueillir de façon ouverte, non défensive, l'information en provenance de l'environnement" (St-Arnaud, 1996). Ceci s'avère indispensable pour que l'organisme puisse faire des choix personnels.

Un autre défi apparaît chez l'aidée habituée à l'action; elle doit accepter de demeurer dans sa zone d'ambivalence malgré la hâte de trouver une solution. L'aidante devra l'inciter à ralentir son goût de se mettre en action et l'inviter à mobiliser son énergie d'une autre façon, pour laisser à l'organisme le temps requis pour explorer la zone d'ambivalence. C'est là que se trouve la clé du choix assisté: comment partir d'une situation qui cause de l'inconfort, accepter de cerner une situation qui révèle des éléments de son identité et retarder l'action jusqu'à ce que celle-ci soit le fruit d'un processus d'autodétermination qui remplace les habitudes jugées inefficaces dans la situation présente.

En devenant la gardienne de la consistance entre le choix fait au départ et les processus en cours, l'aidante qui signale à l'aidée les moments où elle s'éloigne des zones de travail contribue à contrer les décisions prématurées. Mêmes les manifestations d'insécurité de l'aidée deviennent des occasions de nouveaux choix. Est-ce que l'aidée souhaite modifier sa demande? Le travail

entamé exige-t-il trop actuellement? Aider la cliente à faire des choix, sur le contenu et sur le processus, demeure l'objectif central de l'aidante.

Pour aider une personne à faire un choix, certaines règles s'imposent. L'aidée doit arriver à cerner les zones d'inconfort, ces zones plutôt restreintes où circulent une ensemble de données essentielles à l'émergence et au traitement des ambivalences liées à l'objet de la demande d'aide. Ces zones deviennent des espaces de recherche intense. La définition de ces zones relève de la compétence exclusive de l'aidée; et comme l'entrée dans ces zones et l'exploration qui suit suscitent de l'inconfort, la complicité entre l'aidante et l'aidée est essentielle.

La vigilance de l'aidante est nécessaire pour que l'aidée se maintienne dans cet espace d'inconfort. Pour l'aidée, y demeurer demande une disponibilité et une somme considérable d'énergie. Les premières rencontres avec les zones d'ambivalence sont expérimentées comme essoufflantes et l'aidée peut chercher à s'en distraire. À ce moment, l'organisme fonctionne comme s'il ne voulait pas trouver sa voie intérieure. Et, toutes les raisons sont bonnes pour retarder l'émergence de l'ambivalence. L'aidée peut avoir recours à des généralisations pour s'éloigner de la zone d'inconfort, lorsque par exemple elle dit: «Je pourrais me donner plus de liberté à ce niveau et moins porter les autres». Même après avoir fait le choix de demeurer dans sa zone d'ambivalence, les tentations de s'en éloigner sont nombreuses. Des souvenirs du passé émergent et envahissent l'attention de l'aidée: «Je sais qu'il y a un lien avec ma mère, j'ai vécu ceci toute mon enfance. . .». Si on laisse ces souvenirs prendre toute la vedette, on s'éloigne des zones d'ambivalance.

L'énergie de l'organisme est mobilisée dans un dilemme qui empêche d'agir et de satisfaire à ses besoins. Pour recadrer la situation pour en faire une occasion de croissance personnelle, il faut que celle-ci soit perçue comme une expérience optimale. Une partie importante de l'intervention consiste à recadrer les apprentissages faits au passé pour les réajuster au présent: «Avec ce que tu viens de découvrir (ce quelque chose de morbide qui touche à une solitude, à la mort) je t'invite à revenir à la situation initiale et en particulier à ton expérience d'absence de liberté face à l'ami et vois comment cet enjeu y est présent». L'aidée a l'occasion de se voir aller. Elle peut trouver plus confortable de continuer l'histoire telle qu'elle la connaît que de risquer quelque chose de nouveau. L'essentiel de cette expérience pour l'aidée réside en ceci: elle est exposée au fait que pour le moment une situation insatisfaisante lui semble plus tolérable qu'une action dont elle ne connaît pas les résultats.

Des périodes de repos peuvent être planifiées pour faciliter le maintien de l'aidée dans la zone d'ambivalence. Et, bien sûr elle peut décider à tout moment d'arrêter sa recherche. Quels que soient les choix de l'aidée, ceux-ci contribuent à développer son autonomie.

Selon St-Arnaud (1996), «(...) l'autonomie est définie comme la capacité de la personne de faire des choix personnels à partir de l'information en provenance de son organisme et son environnement». Pour Gruen (1991), être en mesure d'avoir accès à ses émotions, être en mesure de ressentir la joie, la tristesse, la douleur, la vacuité, sentir qu'on est vivant est essentiel pour le développement de l'autonomie. L'autonomie présuppose un moi capable de percevoir ses propres sentiments; capable aussi de reconnaître ses besoins et non uniquement les attentes de l'environnement. Dans certains contextes, l'organisme perd la capacité de ressentir; c'est souvent le cas d'une personne qui demande de l'aide. L'exploration soutenue dans une zone spécifique

d'inconfort permet à l'aidée d'avoir accès à d'autres données et d'augmenter sa capacité de faire des choix personnels.

L'expérience de choisir est un processus créatif. Elle permet à une personne de se percevoir comme le maître d'oeuvre de sa vie. Chaque expérience de choisir lui permet de donner de la consistance à son identité. Plus une personne développe sa capacité de lucidité, plus ses zones d'ambivalence génèrent des informations de qualité. De la même façon qu'un organisme habitué à l'entraînement physique est en mesure, en temps de stress physique, de performance supérieure, la personne ayant déjà une aptitude à accueillir son expérience a déjà une avance lorsqu'elle consulte pour faire un choix.

La personne qui demande de l'aide est souvent moins exercée à accueillir son expérience; mais rien ne l'empêche de faire des choix personnels. L'aidante, tel un *coach*, exerce une double fonction: d'une part elle l'aide à recevoir les données qui circulent dans son organisme et à en faire un traitement efficace pour résoudre une difficulté ponctuelle; d'autre part, par l'assistance qu'elle lui apporte elle lui apprend comment procéder, comment utiliser les éléments d'information qui circulent dans son organisme. Le but de l'intervention est d'assister la personne qui éprouve une difficulté à faire un choix, à trier, parmi les informations qui lui sont disponibles celles qui sont plus significatives, celles avec lesquelles elle veut s'identifier et dont elle assume la responsabilité. L'information qui lui est fournie sur le processus l'aide à devenir consciente de celui-ci et à se l'approprier.

L'organisme habitué à répondre aux attentes de l'environnement peut trouver difficile cette exposition de soi dans le processus de choix. Le prix à payer peut paraître élévé mais l'aidée en voit ordinairement suffisamment les effets positifs et considère que c'est un prix raisonnable. Pour ne pas se vivre comme une victime d'une société en perpétuel mouvement, l'entraînement aux choix personnels semble une alternative bénéfique et utile dans ces temps de changements continuels.

Les personnes qui consultent, sont en position de vulnérabilité, voire même parfois d'insécurité affective. L'objectif d'une intervention de choix assisté n'est pas de modifier la personnalité. Il n'en reste pas moins que le fait de vivre une expérience où on expérimente sa propre compétence au cours de l'intervention, augmente la confiance en soi. Selon Lewin (1959), le succès psychologique dépend de la capacité de faire des choix sur les objectifs et sur les moyens. Dans cette intervention, l'aidée qui cherche à mobiliser son organisme ne vit aucune pression d'aller dans un sens ou dans un autre; c'est elle qui décide de la direction lorsque l'aidante lui souligne les carrefours.

CONCLUSION

L'intervention d'aide ponctuelle est une brêve parenthèse dans la vie de la personne qui consulte. Dans ce contexte, le choix assisté permet ainsi à l'organisme de mobiliser son énergie pour s'aligner par rapport à qui il est. L'aidée est invitée à recadrer une situation qui l'empêche d'agir pour satisfaire à ses besoins; l'impasse initiale devient un dilemne à résoudre en tenant compte des limites actuelles de son organisme.

Alors que par habitude l'aidée continuerait à faire porter à l'environnement une partie de sa responsabilité personnelle, l'expérience de choisir, par la lucidité qu'elle génère facilite la prise en charge de son propre devenir. L'aidante privilégie l'apprentissage de la responsabilisation. C'est en comptant sur l'expérience d'une nouvelle vitalité suscitée par l'expérience de choisir qu'elle souhaite donner à l'aidée le goût de la responsabilisation.

RÉFÉRENCES

Argyris, C. & Schön, D. A. (1974). *Theory in practice: increasing professional effectiveness.* San Francisco: Jossey-Bass.

Brander, N. (1994). *The Six Pillars of Self Esteem.* Toronto: Bantam Book.

Carkuff, R. (1988). *L'art d'aider.* Montréal: Les Éditions de l'Homme.

Craig, J. H. & Graig, M. (1974). *Synergic power, Beyond domination & permissiveness.* Berkerly, California: Proactive Press.

Gruen, A. (1991). *La trahision du moi.* Paris: Éditions Robert Laffont.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self- Determination in Human Behavior.* New York: Plenum Press.

Garneau, J. & Larivey, M. (1994). *Programme savoir ressentir.* Montréal: Ressources en Développement, Inc.

Gendlin E. T. (1984). *Focusing: au centre de soi.* Montréal: Le Jour Éditeur.

Lazarus, A. L. (1989). *The Practice of Multimodal Therapy* (troisième édition). Maryland: Johns Hopkins University Press.

Lecompte, C. (1996, août). *"Quand comprendre ne suffit plus; le processus de prise de décision et d'action"*. Communication présentée lors du 9e Congrès de l'Association internationale de psychologie du travail de langue française, Sherbrooke (Québec).

Lewin, K. (1959). *Psychologie dynamique.* Paris: Les Presses Universitaires de France.

Lhotellier, A. & St-Arnaud, Y. (1994). Pour une démarche de praxéologie. *Nouvelles pratiques sociales.* vol. 7. no 2. automne 1994.

Moses, A. J. (1994). *Choises: Creating Happiness by Breaking Free from Your Past.* Toronto: Powerbase Communication.

Marquier, A. (1991). *Le pouvoir de choisir.* Québec: Les Éditions Universelles du Verseau.

Rogers, C. (1979). *Un manifeste personnaliste, fondements d'une politique de la personne.* Paris: Dunod.

Rogers, C. K. & Kinget, G. M. (1973). *Psychothérapie et relations humaines.* Montréal: Institut de recherches psychologiques et Publications Universitaires de Louvain.

Schön, D. A. (1983). *The Reflective Practitionner, How Professionals Think in Action.* New York: Basic Books.

St-Arnaud, Y. (1996). *S'actualiser par des choix éclairés et une action efficace.* Boucherville: Gaètan Morin éditeur.

St-Arnaud, Y. (1983). *Devenir Autonome.* Montréal: Le Jour Éditeur.

St-Arnaud, Y. (1992). *Connaître par l'action.* Montréal: Les Presses de l'Université de Montréal.

St-Arnaud, Y. (1995). *L'interaction professionnelle, efficacité et coopération.* Montréal: Les Presses de l'Université de Montréal.

Zinker, J. (1981). *Se créer par la Gestalt.* Montréal: Les Éditions de l'Homme.